

IMPLEMENTASI WALKING PROGRAMME DALAM UPAYA MENINGKATKAN DURASI BEROLAHRAGA PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

WALKING PROGRAMME IMPLEMENTATION TO IMPROVE DURATION OF PHYSICAL EXERCISE IN ELDERLY WITH HYPERTENSION

Frastika Fahrany¹, Dedi Kurniawan¹

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kepanjen

email: frastika@stikeskepanjen-pemkabmalang.ac.id

Abstrak

Hipertensi menjadi masalah kesehatan yang paling banyak terjadi pada lansia. Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya hal tersebut adalah semakin bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan dan masalah degeneratif dapat menurunkan daya tahan. Aktivitas fisik seperti olahraga menjadi salah satu alternatif mengurangi resiko tersebut. Keterbatasan dalam mempertahankan durasi berolahraga menjadi masalah paling sering dialami oleh lansia. Desain penelitian quasy experimental dengan one group pre-test and post-test design, menggunakan teknik purposive sampling pada 63 lansia di wilayah Kota Malang untuk mengetahui pengaruh implementasi walking programme dalam upaya meningkatkan durasi berolahraga pada lansia penderita hipertensi. Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan antara durasi berolahraga sebelum dan sesudah intervensi walking programme dengan nilai signifikansi $p < 0.02$. Responden yang melakukan aktivitas berupa walking programme dengan durasi <30 menit mengalami penurunan setelah intervensi Walking Programme dengan pendekatan Transtheoretical Model sedangkan durasi >30 menit mengalami peningkatan setelah pemberian intervensi. Peningkatan durasi berolahraga dengan implementasi Walking Programme dominan ditunjukkan pada kelompok tahap action dan tahap maintenance. Kesimpulan, melalui Walking Programme, faktor kelelahan berhubungan dengan perilaku sedentary dan kurang taat berolahraga dapat diturunkan, sehingga hal tersebut juga akan berdampak pada durasi olahraga yang semakin meningkat.

Kata kunci: *Walking programme, latihan, hipertensi, lansia*

Abstract:

Hypertension is the most common health problem in the elderly. One of the factors that influence this occurrence is increasing age, decreasing physiological function due to the aging process, and degenerative problems that can reduce endurance. Physical activity such as sports is an alternative to reduce this risk. The limitation in maintaining the duration of exercise is the most common problem experienced by the elderly. Quasi-experimental research design with one group pre-test and post-test design conduct in this study. A purposive sampling technique on 63 elderly in Malang City participated in to examine the effect of walking program implementation to increase the duration of exercise in the elderly with hypertension. The statistical test results showed a significant difference between exercise duration before and after the walking program intervention with a significance value of $p < 0.02$. Respondents who carried out activities in the form of walking programs with a duration of <30 minutes experienced a decrease after the Walking Programme intervention using the Transtheoretical Model approach, while the duration time > 30 minutes experienced an increase after giving the intervention. Increasing the duration of exercise with the implementation of the dominant Walking Program is shown in the action stage and maintenance stage groups. In conclusion, through the Walking Program, the fatigue factor associated with sedentary behavior and less obedient exercise can be reduced, so that it will also have an impact on the increased exercise duration.

Keywords: *Walking programme, exercise, hypertension, elderly.*

PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari *World Population Prospect: the 2015 Revision*, populasi lansia dengan usia lebih dari 60 tahun diperkirakan akan meningkat hingga 56% pada tahun 2030, dari populasi sebanyak 901 juta menjadi 1,4 miliar. Jumlah tersebut diperkirakan akan mengalami peningkatan menjadi dua kali lipat pada tahun 2050 dengan populasi mencapai 2,1 miliar (Brach & VanSwearingen, 2013). Di Indonesia, populasi lansia juga diprediksi mengalami peningkatan sebesar 21,4% pada tahun 2050 dengan estimasi lansia di Provinsi Jawa Timur berada pada urutan ketiga tertinggi di Indonesia mencapai 11,5% (Risikesdas, 2018).

Meningkatnya populasi lansia di Indonesia diikuti dengan tingginya Usia Harapan Hidup (UHH). Pada tahun 2004 hingga 2015 dilaporkan bahwa UHH mengalami peningkatan dari 68,6 tahun menjadi 70,8 tahun dan pada tahun 2035 diprediksi meningkat hingga mencapai 72,2 tahun (Sugiantari & Budiantara, 2013). Dengan meningkatnya UHH ini maka berdampak terhadap risiko penyakit degeneratif. Fungsi fisiologis akan menurun seiring dengan pertambahan usia dan daya tahan tubuh akan menjadi lemah akibat dari masalah degeneratif, sehingga tubuh menjadi rentan terhadap penyakit.

Hasil Risikesdas 2018 melaporkan bahwa masalah kesehatan terbanyak dialami oleh lansia adalah hipertensi di urutan pertama dilanjutkan dengan artritis dan stroke. Prevalensi hipertensi pada lansia sebesar 45,9% pada usia 55-64 tahun, 57,6% usia 65-74 tahun dan 63,8% pada usia diatas 75 tahun (Risikesdas, 2018). Angka kematian akibat hipertensi sebanyak 17,1 % dengan kematian akibat komplikasi sebesar 9,4 juta per tahunnya (Zhou, Xi, Zhao, Wang, & Veeranki, 2018). *Sedentary lifestyle* diperkirakan menjadi faktor risiko utama pada penyakit kardiovaskular dan melakukan banyak aktivitas fisik telah terbukti dapat menurunkan risiko tersebut sebanyak 40% (Han, Gabriel, & Kohl, 2017).

Beberapa studi melaporkan bahwa aktivitas fisik mempunyai peran penting dalam pencegahan penyakit kardiovaskular dan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti memberikan manfaat yang besar untuk kesehatan. WHO merekomendasikan aktivitas fisik dengan intensitas sedang minimal 30 menit yang dilakukan secara teratur beberapa hari setiap minggu. *Walking programme* merupakan

salah satu aktivitas fisik yang dapat dijadikan sebagai perubahan gaya hidup yang dapat meningkatkan kesehatan. Kesehatan (Jitramontree & Schoenfelder, 2010). Tujuan melakukan *Walking programme* secara teratur dengan intensitas sedang adalah untuk mengurangi risiko penyakit, seperti penyakit arteri koroner, hipertensi, kanker usus, dan diabetes dan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. *American College of Sports Medicine* dan *National Health Service Scotland* merekomendasikan kepada lansia mengakumulasikan waktu selama 30 menit atau lebih intens dalam melakukan aktivitas ini (Jitramontree & Schoenfelder, 2010).

Untuk meningkatkan dan mempertahankan durasi latihan sesuai yang direkomendasikan, perlu dilakukan pengkajian awal disertai dengan pendekatan *Transtheoretical Model*. Pendekatan ini dapat mendorong lansia untuk melakukan latihan atau aktivitas sesuai dengan tingkat tahapan perubahan aktivitas. Pendekatan terhadap individu dilakukan secara berbeda sesuai dengan tingkat motivasi untuk berubah dan ini merupakan suatu strategi penting untuk meningkatkan kebiasaan latihan dan ketertarikan lansia untuk beraktivitas (Brach & VanSwearingen, 2013). Studi ini dilakukan untuk mengidentifikasi implementasi *walking programme* dengan pendekatan *Transtheoretical Model* dapat mempengaruhi durasi berolahraga pada lansia dengan hipertensi.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia dengan hipertensi usia lebih dari 60 tahun sebanyak 80 responden di posyandu lansia wilayah Kota Malang. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 63 responden. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif, desain *quasi experimental* menggunakan pendekatan *pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*.

Instrumen yang digunakan dalam studi ini antara lain *Balance Scale*, *Borg Scale*, *Physical Activity Readiness Questionnaire* (PAR-Q) dan *Physical Activity Stage of Change Questionnaire* berbasis *Transtheoretical Model* (Jitramontree & Schoenfelder, 2010). *Walking programme* dilakukan satu kali per minggu selama dua bulan dengan durasi tidak lebih dari 60 menit disesuaikan dengan tahapan perubahan aktivitas fisik. Sebelum aktivitas fisik pada

minggu pertama, lansia mendapat pendidikan kesehatan terkait hipertensi, aktivitas fisik, dan *walking programme*. Penelitian ini telah mendapatkan surat keterangan laik etik No. 105/S.Ket/KEPK/STIKesKPJ/XI/2020 dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Sekolah tinggi Ilmu Kesehatan Kapanjen.

HASIL PENELITIAN

Data umum responden berusia 60-84 tahun dengan rata-rata 71% usia 60 tahun. Responden menderita hipertensi stage 1 sebanyak 67% dan 33% hipertensi stage II. Sebelum pemberian intervensi, dilakukan pengkajian awal pada responden dengan menggunakan *Balance scale*

dan *Borg scale*. Dari hasil pengkajian didapatkan 1 responden memiliki skala Borg >13 dan 2 responden masuk ke dalam kategori risiko tinggi jatuh sehingga 3 dari 63 responden tidak memungkinkan untuk melakukan *walking programme* dieksklusikan dari studi ini.

Dari 60 responden, hasil pengkajian kesiapan aktivitas fisik menggunakan *Physical Activity Readiness Questionnaire* (PAR-Q) menunjukkan seluruh responden berada dalam kategori siap dan aman untuk beraktivitas fisik serta memiliki risiko rendah mengalami komplikasi akibat aktivitas fisik yang akan dilakukan.

Tabel 1. Distribusi Tahapan Perubahan Aktivitas Fisik menggunakan *Physical Activity Stage of Change Questionnaire*

No.	Tahapan Perubahan	Frekuensi (%)
1.	<i>Precontemplation</i>	6,7
2.	<i>Contemplation</i>	13,3
3.	<i>Preparation</i>	10
4.	<i>Action</i>	46,7
5.	<i>Maintenance</i>	23,3

Berdasarkan hasil pengkajian tahapan perubahan aktivitas fisik menggunakan *Physical Activity Stage of Change Questionnaire* berbasis *Transtheoretical Model* didapatkan bahwa hampir setengah dari responden berada pada tahap *action* (46,7%) diikuti tahapan *maintenance* (23,3%). Pada penelitian ini, yang diberikan intervensi berupa *Walking Programme* adalah responden pada tahapan perubahan *action* dan *maintenance*.

Tabel 2. Peningkatan Durasi Sesuai sebelum dan sesudah intervensi *Walking Programme*

Durasi <i>Walking Programme</i>	Pre (%)	Post (%)
<30 menit	71,4	42,9
>30 menit	28,6	57,1

Berdasarkan Table 2 diatas didapatkan bahwa responden yang melakukan aktivitas berupa *walking programme* dengan durasi <30 menit mengalami penurunan setelah intervensi *Walking Programme* dengan pendekatan *Transtheoretical Model* sedangkan durasi >30 menit mengalami peningkatan setelah pemberian intervensi.

Tabel 3. Hasil Perbedaan Durasi sebelum dan sesudah *walking programme*

Variabel	Mean±SD	P Value
Sebelum <i>walking programme</i>	21,8 ± 6,3	0.002
Setelah <i>walking programme</i>	26,7 ± 11,1	

Setelah dilakukan uji statistik didapatkan perbedaan yang signifikan antara durasi berolahraga sebelum dan sesudah intervensi *walking programme* dengan nilai signifikansi $p < 0.05$.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan durasi berolahraga sebelum dan sesudah implementasi *Walking Programme* terhadap kelompok tahap *action* dan tahap *maintenance*. Peningkatan durasi aktivitas fisik pada lansia disebabkan adanya pemberian intervensi dengan pendekatan tahap perubahan *Transtheoretical Model* (Han et al., 2017).

Tahapan perubahan aktivitas fisik *preparation* menggunakan *Physical Activity Stage of Change Questionnaire* berbasis *Transtheoretical Model* diartikan sebagai tahapan individu yang memiliki niat merubah perilaku dalam waktu dekat (Prochaska & Velicer, 1997). Pada tahap ini lansia telah siap untuk melakukan aktivitas olahraga. Proses perubahan yang terjadi pada tahap ini juga disebut dengan istilah *self-liberation*. Responden telah berkomitmen kuat untuk berubah yang ditunjukkan dengan mulai membuat rencana seperti menentukan kapan akan memulai, frekuensi dan durasi melakukannya (Saputra & Sary, 2013).

Tahapan *action* berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden berada pada tahap ini (46,7%). Tahap *action* merupakan tahapan ketika individu mulai mengubah perilakunya untuk mengatasi masalah. Tindakan mengubah perilaku dan faktor-faktor yang mendukungnya membutuhkan suatu komitmen terhadap waktu dan energi. Kebanyakan individu akan membuktikan dirinya bahwa ia mampu melakukan program tersebut karena mereka telah melakukan persiapan diri (Miller & Connelly, 2020).

Tahapan *maintenance* yang dilakukan responden dengan menjaga perubahan perilaku tetap konsisten bahkan meningkat. Responden mendapatkan manfaat adanya peningkatan durasi berolahraga. Proses perubahan perilaku pada tahap ini sama mirip dengan tahap *action*. Jika seseorang mampu tetap mempertahankan perilaku baru yang telah dipilih dalam waktu lebih dari enam bulan, maka individu tersebut diasumsikan telah berada dalam tahap *maintenance* kebiasaan baru (Hashemzadeh, Rahimi, Zare-Farashbandi, Alavi-Naeini, & Daei, 2019).

Menurut penelitian (Jahan, Shokravi, & Sanaeinasab, 2017) diketahui bahwa adanya faktor penghambat melakukan olahraga seperti

beranggapan tidak memiliki cukup waktu, merasa lelah dan malas serta alasan tidak ada teman berolahraga mempengaruhi bagaimana keinginan seseorang untuk berolahraga. Faktor-faktor tersebut yang kemudian sering ditemukan pada individu yang berada pada tahapan *precontemplation* maupun *contemplation*. Berbeda dengan tahapan *action* dan *maintenance* dimana faktor penghambat tersebut telah diatasi dengan adanya strategi dan komitmen yang kuat. Melalui *Walking Programme* faktor kelelahan berhubungan dengan perilaku sedentary dan kurang taat berolahraga dapat diturunkan, sehingga hal tersebut juga akan berdampak pada durasi olahraga yang semakin meningkat. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian ini bahwa intervensi *Walking Programme* dengan pendekatan *Transtheoretical Model* selama >30 menit menunjukkan adanya peningkatan durasi dalam berolahraga (Miller & Connelly, 2020).

Usia lanjut dikaitkan dengan perubahan sensorik, motorik dan kognitif yang dapat diprediksi, yang tentunya memiliki dampak potensial pada kemampuan orang yang lebih tua untuk berfungsi secara efektif. Salah satu bentuk latihan yang paling mudah adalah aktivitas berjalan kaki. Berjalan disebut juga istilah "*King exercises*" karena memiliki manfaat yang besar bagi tubuh. Latihan dimulai dengan bertahap, berjalan kaki diawali selama 2 - 5 menit kemudian dilakukan beberapa kali sehari. Latihan dapat ditingkatkan hingga 30 menit, 3 atau 4 kali seminggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang dewasa yang lebih tua dapat berjalan dengan aman selama 60 menit sehari di permukaan datar di dalam maupun luar ruangan (Gandasentana & Kusumaratna, 2011).

Pada penelitian ini, durasi berolahraga pada responden mengalami peningkatan setelah mendapatkan intervensi *walking programme* dengan pendekatan *Transtheoretical Model*. Responden yang mengalami peningkatan durasi berolahraga didapatkan pada responden pada tahapan *action* dan *maintenance*. Hal ini disebabkan karena individu yang berada pada kedua tahapan tersebut memiliki *self efficacy* yang lebih besar dibandingkan dengan individu yang berada pada tahapan lain seperti *precontemplation*, *contemplation* dan *preparation*. Selain itu, individu pada tahapan

action dan *maintenance* merasakan manfaat yang lebih besar dari olahraga (*Walking programme*) yang dilakukan, sehingga durasi berolahraga mengalami peningkatan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elezim, et al, (2020) bahwa aplikasi *Transtheoretical Model* berbeda pada tiap tahapan perubahan pada perilaku berolahraga. Individu yang berada pada tahapan *action* dan *maintenance* menunjukkan *self efficacy*, dukungan sosial dari keluarga yang lebih besar dibandingkan dengan individu dengan tahapan *precontemplation* dan *contemplation*. Selain itu, individu lebih menikmati aktivitas fisik dan lebih merasakan manfaat dari aktivitas yang dilakukan, dibandingkan dengan individu pada tahapan *precontemplation* (Elezim, Elezi, Gontarev, & Georgiev, 2020).

Self efficacy merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam tahapan perubahan perilaku. *Self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self efficacy*

merupakan determinan paling penting dan dapat berpengaruh secara langsung maupun tidak langsung terhadap aktivitas fisik (Rostami, Fallahi, Pashaei, & Roshani, 2017; Xiong et al., 2017; Saeidi, Mirzaei, Mahaki, Jalali, & Jalilian, 2018).

KESIMPULAN

Implementasi *walking programme* dalam upaya meningkatkan durasi berolahraga pada lansia penderita hipertensi menunjukkan hasil yang signifikan. Peningkatan durasi berolahraga berkaitan dengan implementasi *Walking Programme* dominan ditunjukkan pada kelompok tahap *action* dan tahap *maintenance*. Melalui *Walking Programme*, *self efficacy* meningkat, faktor kelelahan berhubungan dengan perilaku sedentary dan kurang taat berolahraga dapat diturunkan, sehingga hal tersebut juga akan berdampak pada durasi olahraga yang semakin meningkat.

REFERENSI

- Brach, J. S., & VanSwearingen, J. M. (2013). Interventions to Improve Walking in Older Adults. *Current Translational Geriatrics and Experimental Gerontology Reports*, 2(4), 230–238. <https://doi.org/10.1007/s13670-013-0059-0>
- Elezim, A., Elezi, G., Gontarev, S., & Georgiev, G. (2020). Application of the Transtheoretical Model (TTM) to exercise behaviour among Macedonian college students. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(3), 706–717. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.153.19>
- Gandasentana, R. D., & Kusumaratna, R. K. (2011). *Physical activity reduced hypertension in the elderly and cost-effective*. 30(3), 173–181.
- Han, H., Gabriel, K. P., & Kohl, H. W. (2017). Application of the transtheoretical model to sedentary behaviors and its association with physical activity status. *PLoS ONE*, 12(4), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176330>
- Hashemzadeh, M., Rahimi, A., Zare-Farashbandi, F., Alavi-Naeini, A., & Daei, A. (2019). Transtheoretical model of health behavioral change: A systematic review. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 24(2), 83–90. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_94_17
- Jahan, H. R., Shokravi, F. A., & Sanaeinasab, H. (2017). Relationship between regular physical activity and transtheoretical model components among members of municipality councils in selected districts of Tehran. *Asian Journal of Sports Medicine*, 8(2). <https://doi.org/10.5812/asjms.13736>
- Jitramontree, N., & Schoenfelder, D. P. (2010). Exercise promotion: Walking in elders. *Journal of Gerontological Nursing*, 36(11), 10–18. <https://doi.org/10.3928/00989134-20101001-99>
- Miller, P., & Connelly, J. (2020). Walk to Health: The Transtheoretical Model for Behavior Change Applied to Exercise. *International Journal of Public and Private Perspectives on Healthcare, Culture, and the Environment*, 4(2), 1–11. <https://doi.org/10.4018/IJPPHCE.2020070101>
- Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion*, 12(1), 38–48. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-12.1.38>
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>

- Rostami, S., Fallahi, A., Pashaei, T., & Roshani, D. (2017). Association of Trans-Theoretical Model (TTM) based exercise behavior change with body image evaluation among female Iranian students. *International Journal of Pediatrics*, 5(3), 4613–4623. <https://doi.org/10.22038/ijp.2017.21152.1776>
- Saeidi, A., Mirzaei, A., Mahaki, B., Jalali, A., & Jalilian, M. (2018). Physical activity stage of change and its related factors in secondary school students of sarableh city: A perspective from iran. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 6(8), 1517–1521. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2018.298>
- Saputra, A. M., & Sary, N. M. (2013). Konseling Model Transteoritik dalam Perubahan Perilaku Merokok pada Remaja Counseling with the Transtheoretical Model in Changing Smoking Behavioral among Adolescents. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 8(4), 152–157.
- Sugiantari, A. P., & Budiantara, I. N. (2013). Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Angka Harapan Hidup di Jawa Timur Menggunakan Regresi Semiparametrik Spline. *Jurnal Sains Dan Seni Pomits*, 2(1), D37–D41.
- Xiong, S., Li, X., Tao, K., Zeng, N., Ayyub, M., Peng, Q., ... Lei, M. (2017). Chinese College Students' Physical Activity Correlates and Behavior: A Transtheoretical Model Perspective. *Journal of Teaching, Research, and Media in Kinesiology*, 5(2190), 1–11. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1156256.pdf>
- Zhou, D., Xi, B., Zhao, M., Wang, L., & Veeranki, S. P. (2018). Uncontrolled hypertension increases risk of all-cause and cardiovascular disease mortality in US adults: The NHANES III Linked Mortality Study. *Scientific Reports*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-27377-2>

